ほけんだより

津田学園中学校・高等学校（六年制）
津田学園高等学校（三年制）
Ｒ２．２．１

２月４日は『**立春**』といって、「春の始まり」を意味する日です。「暦の上では、春」ということです。

しかし、かぜやインフルエンザにかかる可能性がまだまだ多い季節です。そして今年は、新型コロナウイルス感染症も、心配ですね。かからないために、手洗いやうがいをする、規則正しい生活をする、栄養バランスを考えて食べるなど、普段の生活からできることがあります。もうしばらく、予防活動に努めましょう！！

かぜ？ 花粉症？ きちんとチェックしよう

「くしゃみと鼻水が…」冬から春にかけ、似た症状が出る病気と言えば『かぜ』と『花粉症』。では、どんな違いがあるでしょうか。

	かぜ	花粉症
原因	ウイルス	植物の花粉
くしゃみ	あまり続かない	続けて出やすい
鼻水	粘り気あり、黄色っぽい	サラサラ、透明
目の症状	ほとんどない	かゆみ、涙、充血
発熱	37～38℃くらい	ほとんどない
期間	1週間くらい	花粉が飛ぶ間

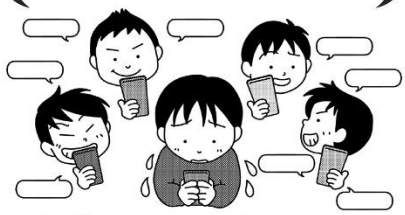
とくに症状が重いときは内科（かぜ）、耳鼻科（花粉症）の受診がすすめられますが、自分の状態を把握しておくと早期治療・早期回復につながります。また、かぜも花粉症も「運動・食事・休養（睡眠）」の生活リズムをくずさないようにすることで、予防や症状を軽くできます。

２月20日は「アレルギーの日」

アレルギーとは、私たちの体に備わっている免疫が異物に対して過敏に働き、さまざまな症状が出てしまうことです。原因となる物質や症状が出るまでの過程は人によって違います。
また、以前は平気だったものに対して突然にアレルギー反応が出ることも。何かを触ったり、食べたり、特定の行動をとったときに症状がでるような場合はアレルギーを疑い、早めに受診・検査して原因を確認することが大切です。

友達の心傷つけない言葉づかいを考えよう

自分が言われたらどう思う？



まずはそこから考えてみて

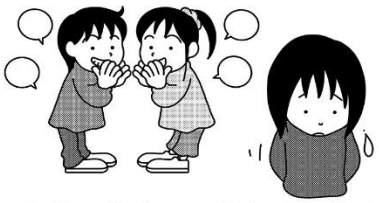
言葉ひとつで、友達を傷つけることも 助けることも

どちらの言葉を選びますか？

言ったほうはすぐに忘れるけど

言われたほうは一生忘れない…

悪口を言い合うことで仲良くなった人って…



本当の友達って言えるかな？

生活習慣病予防、今から!

2月は「全国生活習慣病予防月間」です。生活習慣病は近年、子どもにも見られ、早い時期からの予防が重要だとわかってきました。その予防法とは？

栄養バランスのよい食事

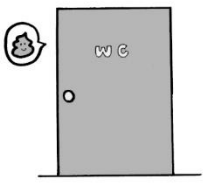
栄養の偏りや食べすぎのない食生活が大事です。また、よく噛むことなど、歯・口・あごの発達も深い関連があるといわれています。

定期的な運動

生活習慣病につながりやすい「肥満」。健康的な解消には、やはり体をよく動かすことです。短時間の軽い運動でも、続ければ効果が現れます。

充分な睡眠（休養）

睡眠不足はあらゆる体の不調、さらには病気へとつながります。早寝早起きでしっかり睡眠をとり、体を休めることが必要です。

意識的な排便

食べ物が体内に入ると栄養や水分が吸収され、便として外に出されます。排便も生きるための大切な機能です。出したくなったらすぐトイレへ。